POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

SMART
COACHING
since 1977

Guia Como Começar

POLAR FT80

ÍNDICE

1. COMEÇAR 3
Conheça o seu computador de treino Polar FT80..... 3
Botões e estrutura do menu 4
Começar com as definições básicas 5

2. ANTES DO TREINO 6
Activar o programa de treino Polar Star 6
Executar o Teste Fitness Polar 7

3. TREINO 8
Iniciar o treino..... 9
Parar o treino..... 9
Optimizar o seu treino de força através da frequência cardíaca ... 10

4. DEPOIS DO TREINO 12
Rever dados do treino 12
Transferir dados 13

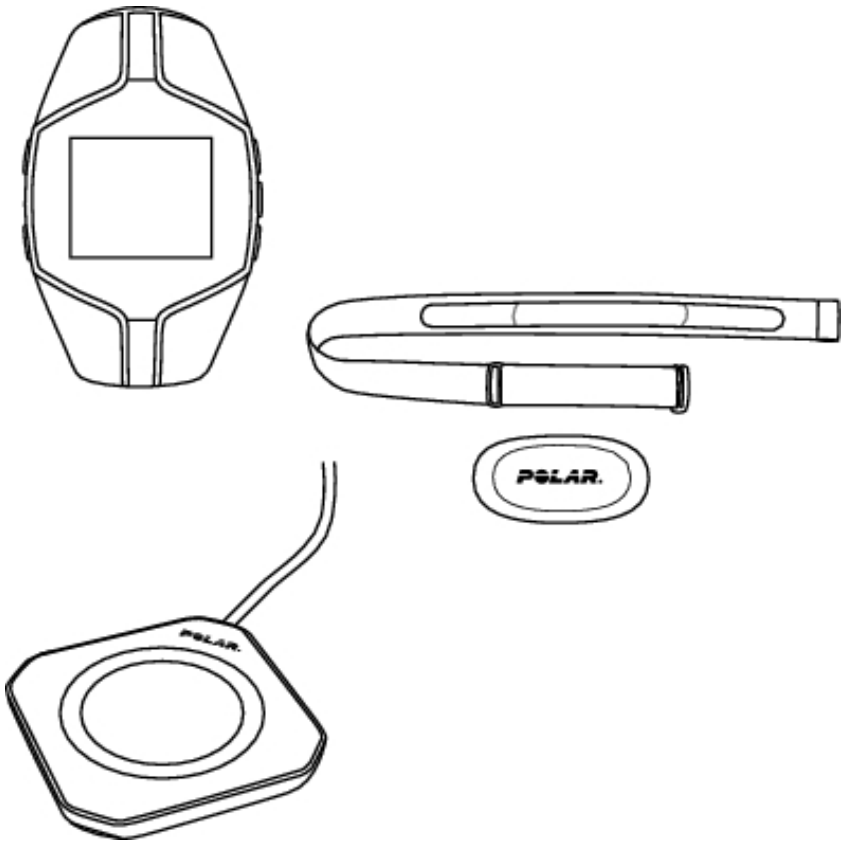
5. INFORMAÇÕES IMPORTANTES 15
Cuidados a ter com o seu produto..... 15
Precauções 19
Especificações Técnicas..... 21
Garantia limitada internacional Polar 22

1. COMEÇAR

Conheça o seu computador de treino Polar FT80

O **computador de treino Polar FT80** grava e exibe a frequência cardíaca e outros dados durante o treino.

O **sensor de frequência cardíaca Polar H1** transmite o sinal da frequência cardíaca ao computador de treino. O sensor de frequência cardíaca é constituído por um conector e por uma tira elástica.



Pode transferir facilmente dados entre o seu FT80 e o serviço Web polarpersonaltrainer.com com o software Polar FlowLink™ e WebSync.

A versão mais recente deste Guia como começar e a versão integral do Manual do utilizador podem ser transferidos a partir de www.polar.com/support.

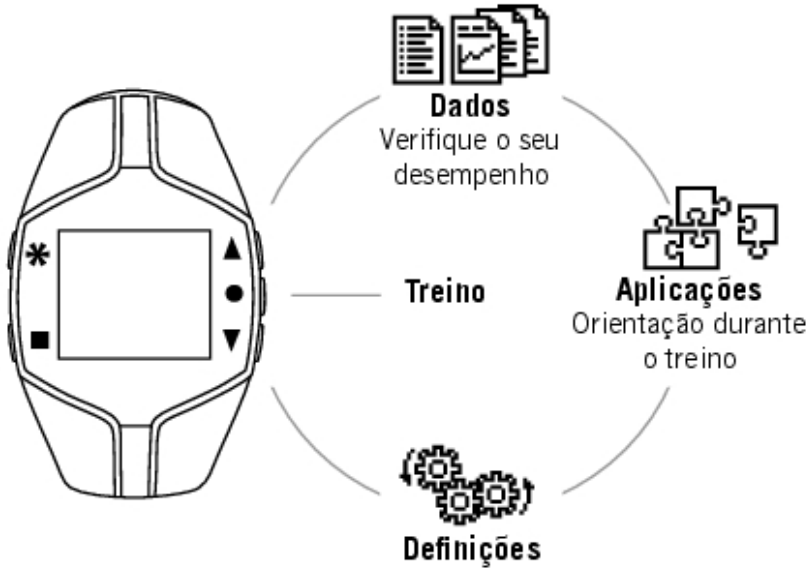
Botões e estrutura do menu

▲ PARA CIMA: Entrar no menu, percorrer as listas de selecção e ajustar valores

● OK: Confirmar selecções, seleccionar o tipo de treino ou definições do treino

▼ PARA BAIXO: Entrar no menu, percorrer as listas de selecção e ajustar valores

■ PARA TRÁS:
- Sair do menu
- Voltar ao nível anterior
- Cancelar a selecção
- Deixar as definições inalteradas
- Premindo demoradamente, volta à vista Hora



✱ LUZ:
- Iluminar o visor
- Premindo demoradamente, entra no menu rápido da vista Hora (para bloquear botões, definir alarmes ou seleccionar o fuso horário) ou durante o treino (para ajustar sons de treino ou bloquear botões)

Começar com as definições básicas

Para activar o seu FT80 prima um botão qualquer, sem libertar, durante um segundo. Uma vez activado, o FT80 não pode ser desligado.

1. **Idioma:** Seleccione **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** ou **Suomi**, utilizando PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima OK.
2. É exibida a indicação: **Introduza as definições básicas**. Prima OK.
3. Seleccione **Formato da hora**.
4. Introduza a **Hora**.
5. Introduza a **Data**.
6. Seleccione **Unidades**. Seleccione métrico (quilogramas, centímetros, KCAL) ou imperial (libras, pés, CAL).
7. Introduza o **Peso**.
8. Introduza a **Altura**.
9. Introduza a **Data de nascimento**.
10. Seleccione **Sexo**.
11. É exibida a pergunta: **Definições OK?**
    Seleccione **Sim** para aceitar e guardar as definições. É exibida a indicação: **Definições básicas concluídas** e o FT80 entra no modo Hora.
    Seleccione **Não** se quiser alterar as definições. É exibida a indicação: **Introduza as definições básicas**. Volte a introduzir as suas definições básicas.

2. ANTES DO TREINO

Activar o programa de treino Polar Star

O programa de treino incorporado Polar Star, que é personalizado e adaptável, permite-lhe treinar de acordo com os objectivos ideais de intensidade e duração do treino. O computador de treino fornece informações sobre o seu desempenho, depois de cada sessão de treino e uma vez por semana.

O FT80 cria um programa de treino baseado nas definições do utilizador (peso, altura, idade, sexo), nível de fitness, nível de actividade e objectivo do treino.

Ao analisar os resultados de treino semanais e nível de fitness, o computador de treino fornece-lhe orientações de treino para a semana seguinte.

O programa de treino adapta-se aos seus hábitos de treino e ao seu nível de fitness em mudança.

1. Na vista Hora, seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Criar novo programa** e **Sim**.

2. Executar Teste Fitness Polar. Para mais informações, consulte a página seguinte.

3. Seleccione o objectivo do treino:
   - **Melhorar fitness**
   - **Maximizar fitness**

4. É exibida a indicação: **Programa de treino criado!**.

5. Seguidamente, é exibida a pergunta: **Ver object. da semana?**. Seleccione **SIM** para ver os objectivos de duração e calorias para a primeira semana de treino. Se seleccionar **Não**, é exibida a indicação: **Programa de treino activo!**, e o FT80 regressa à vista da Hora.

6. Prima PARA BAIXO e OK para visualizar o objectivo de tempo de treino em três zonas diferentes da frequência cardíaca (objectivos de intensidade). Prima PARA BAIXO para alterar a vista.

7. O seu programa de treino está agora activado. Prima PARA TRÁS, sem libertar, para regressar à vista da Hora.

Posteriormente, para ver os objectivos da semana, seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Ver object. da semana**.

Executar o Teste Fitness Polar

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca, deite-se e relaxe durante 1 a 3 minutos.
2. No modo Hora, seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Teste de fitness** > **Iniciar teste**. O teste de fitness começa assim que o FT80 captar a sua frequência cardíaca.
3. Cerca de 5 minutos depois, um sinal sonoro indica o final do teste e os resultados são exibidos no visor.
4. Prima OK. É exibida a pergunta: **ACTUALIZAR VO_{2max}?**.
5. Seleccione **Sim** para guardar o resultado do teste nas suas **Definições do utilizador** e **Resultados OwnIndex**. Se souber a sua VO_{2max} determinada em laboratório e se a introduziu nas **Definições do utilizador**, seleccione **Não**, para guardar o resultado do teste apenas nos **Resultados OwnIndex**.

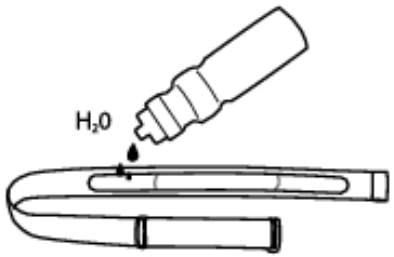
3. TREINO

Coloque o sensor de frequência cardíaca para medir a frequência cardíaca.

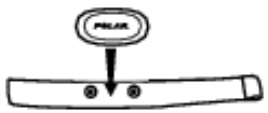
1. Humedeça a zona dos eléctrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito

Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Isto reduz a duração da pilha do sensor. Para instruções mais detalhadas sobre a lavagem, consulte Informações importantes.

1.

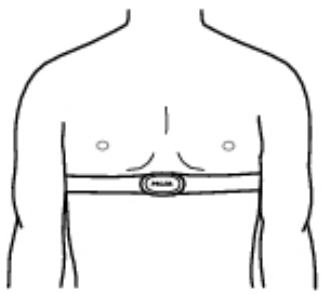


2.



3.

4.



Iniciar o treino

1. Coloque o computador de treino e o sensor de frequência cardíaca.
2. Prima OK e seleccione **Início** ou prima OK demoradamente para começar a gravar a sessão de treino.

Para modificar sons, a vista da frequência cardíaca ou outras definições de treino antes de iniciar a sessão de treino, seleccione **Definições de treino**. Para mais informações, consulte a secção Definições.

A sua sessão de treino só é guardada se a gravação estiver ligada há mais e um minuto.

Parar o treino

Para efectuar uma pausa na sessão de treino, prima PARA TRÁS.

Para continuar a gravação do treino, prima OK uma vez.

Para parar a sessão de treino, prima PARA TRÁS duas vezes e será exibida a indicação **Parado** .

Para mais pormenores sobre informações imediatas da sessão de treino, consulte a versão integral do Manual do utilizador em www.polar.com/support.

Só é exibido um resumo do treino se a sessão tiver uma duração superior a um minuto.

Optimizar o seu treino de força através da frequência cardíaca

O treino de força com o Polar FT80 ajuda-o a melhorar eficazmente a força e potência muscular, regulando a sua frequência cardíaca de recuperação entre grupos de exercícios durante sessões de exercício.

1. Crie até três sessões exercícios em **polarpersonaltrainer.com** e transfira-as para o seu FT80. Para mais informações, consulte Transferir dados.
2. Depois de transferir conjuntos de exercícios para o FT80, prima OK e PARA BAIXO para seleccionar **Iniciar treino de força**. Prima OK duas vezes e é exibida a indicação **Iniciar exercÍcios?** . Seleccione **Sim** e prima OK. Seleccione o conjunto de exercícios e prima OK. Seleccione o exercício que pretende efectuar a partir da lista. Prima OK e inicie a sessão de exercício com o primeiro grupo.
3. Quando tiver concluído um grupo, o FT80 indica-lhe o tempo de recuperação ideal. Sente-se e aguarde até o gráfico da sua frequência cardíaca atingir a linha tracejada do visor e ouvir um sinal sonoro. Já recuperou o suficiente. É exibida a indicação **Iniciar grupo seguinte!**.

4. Quando tiver concluído todos os grupos de um exercício, prima OK e é exibida a pergunta **Exercício completado?**. Seleccione **Sim** para guardar os dados do exercício. O grupo de exercícios é removido da lista de exercícios nesta sessão.
5. Seleccione o exercício que pretende executar a seguir e termine a sua sessão de exercício.
6. Completado o conjunto de exercícios, transfira os dados para o **polarpersonaltrainer.com** para acompanhar a evolução do seu nível de fitness com facilidade. Para mais informações, consulte Transferir dados.

Se ainda não tiver transferido sessões de exercício do **polarpersonaltrainer.com**, o FT80 orienta à mesma o seu treino de força, informando-o de quanto deve descansar entre cada grupo.

1. Prima OK e seleccione **Iniciar treino de força**.
2. Quando tiver concluído um grupo, o FT80 indica-lhe o tempo de recuperação ideal. Sente-se e aguarde até o gráfico da sua frequência cardíaca atingir a linha tracejada do visor e ouvir um sinal sonoro. Já recuperou o suficiente. É exibida a indicação **Iniciar grupo seguinte!**. Execute os exercícios e termine a sessão de exercício.
3. Completada a sessão de exercício, transfira os dados para o **polarpersonaltrainer.com** para acompanhar a evolução do seu nível de fitness com facilidade. Para mais informações, consulte Transferir dados.

Se activou o Programa de Treino STAR, os treinos de força efectuados são automaticamente acrescentados aos resultados de treino semanais.

4. DEPOIS DO TREINO

Rever dados do treino

Reveja os seus dados de treino em **Ficheiros de treino**, **Resumos semanais** e **Totais.**

Ficheiros de treino

Seleccione **Dados** > **Ficheiros de treino** para ver informações detalhadas do seu treino nas 100 sessões mais recentes.

Quando **Ficheiros de treino** ficar cheio, o ficheiro de treino mais antigo é substituído pelo mais recente. Se quiser guardar o ficheiro durante mais tempo, transfira-o para www.polarpersonaltrainer.com.

Para eliminar um ficheiro de treino, seleccione **Dados** > **Eliminar ficheiros** > **Ficheiros de treino** e o ficheiro que pretende eliminar. É exibida a pergunta: **Eliminar ficheiro?**. Seleccione **Sim**. É exibida a pergunta: **Remover do total?** Se também pretende remover o ficheiro dos Totais, seleccione **Sim**.

Resumos semanais

Seleccione **Dados** > **Resumos semanais** para ver os dados e resultados de treino das últimas 16 semanas.

Para reiniciar resumos semanais, seleccione **Dados** > **Reiniciar resum. sem.** > **Reiniciar semanas?**. Seleccione **Sim** para reiniciar resumos semanais.

Totais

Seleccione **Dados** > **Totais desde xx.xx.xxxx** para ver a duração total cumulativa, o número de sessões de treino e as calorias desde o último reinício.

Para reiniciar totais, seleccione **Dados** > **Reiniciar totais** e **Sim**.

Transferir dados

Utilize exercícios de treino de força já preparados ou adicione os seus próprios exercícios de treino de força no **polarpersonaltrainer.com** e transfira-os para o seu FT80 para orientar a sua sessão de treino de força. Depois da sessão de treino, acompanhe facilmente o desenvolvimento do seu nível de fitness transferindo os dados do FT80 para o **polarpersonaltrainer.com**. A primeira vez que o fizer, siga cuidadosamente as instruções:

1. Transfira conjuntos de exercícios de treinos de força para o seu FT80:

1. Registe-se em polarpersonaltrainer.com.
2. Siga as instruções no ecrã do seu computador para transferir e instalar no seu computador o software de transferência de dados WebSync. Se já se registou mas ainda não transferiu o WebSync, transfira-o a partir de **polarpersonaltrainer.com -> transferências** e siga o assistente de instalação.
3. Ligue o cabo do FlowLink à porta USB no seu computador.
4. Coloque o seu FT80 sobre o FlowLink, virado para baixo.
5. Siga o processo de transferência de dados do WebSync no ecrã do seu computador. Para mais instruções sobre a transferência de dados, consulte a **"Ajuda" em polarpersonaltrainer.com**.

2. Transfira dados de treino do seu FT80 para o seu diário em polarpersonaltrainer.com

1. No seu computador, abra o software de transferência de dados WebSync.
2. Ligue o cabo do FlowLink à porta USB no seu computador.
3. Coloque o seu FT80 sobre o FlowLink, virado para baixo.
4. Acompanhe a transferência de dados do seu FT80 para o polarpersonaltrainer.com, no ecrã do seu computador. Para mais instruções, consulte a **"Ajuda" em polarpersonaltrainer.com**.

5. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Cuidados a ter com o seu produto

Computador de treino: Mantenha o computador de treino limpo. Lave-o com uma solução de água e sabão suave e enxague-o com água limpa. Não mergulhe o computador de treino na água. Seque-o cuidadosamente, com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxague a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre a zona dos eléctrodos de forma acentuada.

Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se a pode lavar à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o computador de treino e o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não os exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se os deixar dentro do carro ou montado no suporte para bicicleta.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência, exceptuando a substituição da pilha, seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Para informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support e os Web sites específicos de cada país.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio electrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, polarpersonaltrainer.com, fórum de discussão Polar e registo para o Boletim Informativo.

Substituição das pilhas

O computador de treino FT80 e o sensor de frequência cardíaca Polar H1 possuem pilhas que podem ser substituídas pelo utilizador. Para substituir a pilha, siga cuidadosamente as instruções do capítulo Mudar a pilha sozinho.

Antes de mudar as pilhas, tenha em conta o seguinte:

- O indicador de pilha fraca é exibido quando já só resta 10-15% da capacidade da pilha.
- O uso excessivo da retroiluminação descarrega a pilha mais rapidamente.
- A retroiluminação e o som são automaticamente desligados quando a indicação de pilha fraca é exibida. Os alarmes definidos antes de surgir a indicação de pilha fraca permanecem activos.
- Num ambiente frio, a indicação de pilha fraca pode ser exibida, deixando de o ser quando a temperatura subir.

Mudar as pilhas sozinho

Quando mudar a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; se for esse o caso, substitua-o por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA, os kits de anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças. Se forem engolidas, contacte imediatamente um médico.

As pilhas devem ser correctamente eliminadas, de acordo com as leis locais.

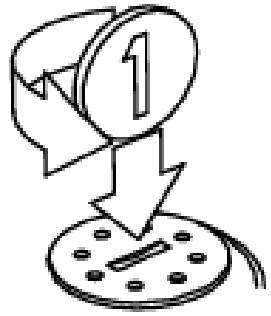
Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha, fazendo com que esta se descarregue mais rapidamente. Em princípio, um curto-circuito não danifica a pilha, mas poderá diminuir a sua capacidade e vida útil.

Existe perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

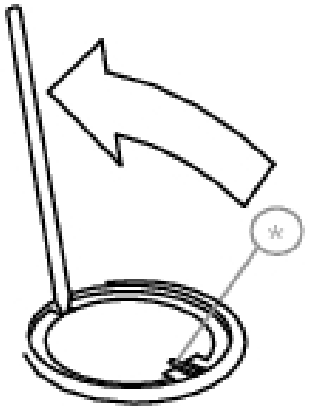
Mudar a Pilha do Computador de Treino

1. Abra a tampa da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (FECHAR) para OPEN (ABRIR) (A1).
2. Remova a tampa da pilha e retire a pilha cuidadosamente com um pequeno estilete ou haste rígida de tamanho adequado, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar o elemento sonoro metálico (*) ou as ranhuras. (A2) Insira uma pilha nova com o lado positivo (+) virado para fora.
3. Substitua o anel vedante por um novo (se disponível), encaixando-o muito bem na ranhura da tampa para garantir a resistência à água.
4. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (FECHAR).

A1



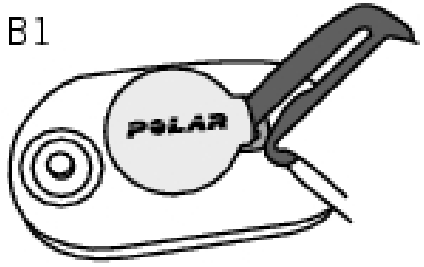
A2



Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca

1. Levante a tampa da pilha utilizando o clipe existente na tira elástica. (B1)
2. Remova a pilha usada do respectivo compartimento, utilizando um pequeno estilete rígido de tamanho apropriado, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
4. Alinhe a saliência da tampa da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa do compartimento da pilha até a encaixar em posição. Deverá ouvir um estalido.

B1



Precauções

O computador de treino Polar fornece-lhe indicadores sobre o seu desempenho. Indica o nível de esforço e intensidade fisiológicos durante a sua sessão de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Minimizar riscos durante o treino

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, tensão arterial, patologias do foro psicológico, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que interrompa o exercício ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se tem um pacemaker instalado, pode utilizar computadores de treino Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão interferir com o pacemaker. Na prática, não há registos de utilizadores que tenham sentido interferências. No entanto, devido à grande variedade de dispositivos, não podemos emitir uma garantia oficial sobre a adequação dos nossos produtos a todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização dos produtos Polar,

consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se utiliza perfume ou repelente de insectos aplicados na pele, não os coloque em contacto com o computador de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

O equipamento de treino com componentes electrónicos pode causar interferências.. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Remova o sensor de frequência cardíaca do peito e utilize o equipamento de treino do modo habitual.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma área em que não obtenha leituras erróneas ou em que o símbolo coração não seja exibido intermitentemente. É frequente as interferências serem mais fortes em frente do visor do equipamento, enquanto à esquerda ou à direita do visor existem zonas relativamente livres de interferências.
3. Volte a colocar o sensor de frequência cardíaca no peito e mantenha a unidade de pulso o mais possível nestas zonas livres de interferências.

Se mesmo assim o FT80 não funcionar, o equipamento pode emitir demasiado ruído eléctrico para possibilitar a medição da frequência cardíaca sem fios.

O FT80 pode ser utilizado quando nadar. Para manter a resistência à água, **não prima os botões debaixo de água**. Para mais informações, visite http://www.polar.com/support.

Especificações Técnicas

Computador de treino

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 8 meses (treino 1 h/dia, 7 vezes por semana)
Anel vedante da tampa da pilha	Anel vedante 23,0 x 06 em EPDM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete	Poliuretano
Tampa traseira e fivela do bracelete	Aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e à sua alteração 1999/C 205/05, sobre a libertação de níquel a partir de produtos concebidos para um contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão da medição da frequência cardíaca	± 1% ou ± 1 bpm, consoante o maior, a definição aplica-se a condições estáveis.
Resistência à água	50 m (Adequada para tomar banho e nadar)

Transmissor

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 1500 horas de utilização
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 0,90, em silicone
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	ABS
Material da tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água	30 m (Adequada para tomar banho e nadar)

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frequência cardíaca	15 - 240 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535
Ano de nascimento	1921 - 2020
Velocidade máxima com um sensor GPS	199,9 km/h
Velocidade máxima com footpod	29,5 km/h

Polar FlowLink e Polar WebSync 2.1 (ou mais recente)

Requisitos do Sistema:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Versão 2.0 Intel Mac OS X 10.5 ou mais recente

O computador de treino Polar FT80 utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

- Avaliação OwnZone® para determinar os objectivos pessoais do dia para os limites de frequência cardíaca
- Transmissão codificada OwnCode®
- Tecnologia OwnIndex® para o teste fitness
- Cálculo OwnCal® pessoal de calorias
- Tecnologia WearLink® para medição da frequência cardíaca
- Transferência de dados FlowLink®

Garantia limitada internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou riscados, a tira elástica e o vestuário Polar.

- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas registadas da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc.

Polar Electro Oy é uma empresa certificada ISO 9001:2008.

CE 0537

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support.

As informações referentes a regulamentação estão disponíveis em www.polar.com/support.

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2012/19/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.

Esta marca indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com

Download full user manual

http://www.polar.com/en/support/FT80

Compatible with:

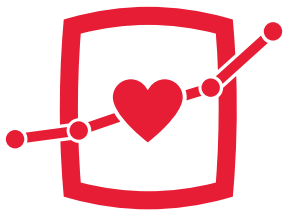
GymLink

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Strength
Training
Guidance

STAR
Training
Program



Fitness
Test

Training
Load